

气度^{///}点亮人生

正能量

成就梦想的力量

ZHENG NENGLIANG
CHENGJIU MENGXIANG DE LILIANG

林葳/编著



引爆正能量，激发内心的强大力量，
让一切变成无限可能！

奥巴马、克林顿、巴菲特、普京、比尔·盖茨
等全球各领域顶尖人士都在运用的成功终极法则



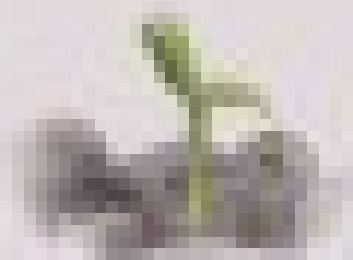
华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

正能量

正能量

成就梦想的力量

THE POWER OF POSITIVITY
HOW POSITIVE THINKING CAN CHANGE YOUR LIFE
— 2008 —



引爆正能量，激发内心的强大力量，
让一切变成无限可能。

陈鹤良、吴昊明、王世伟、周华、张华、周华
[THE POWER OF POSITIVITY]

中国文联出版社

B8484

666

1491009

气度^{!!!}点亮人生

正能量

成就梦想的力量

ZHENG NENGLIANG
CHENGJIU MENGXIANG DE LILIANG

林葳/编著



贵阳学院图书馆



GYXY1491009



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国 武汉

图书在版编目(CIP)数据

正能量：成就梦想的力量 / 林葳编著. -- 武汉：华中科技大学出版社，
2014.3

(气度点亮人生 / 林文力主编)

ISBN 978-7-5609-9408-6

I. ①正… II. ①林… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第233832号

正能量：成就梦想的力量

林葳 编著

责任编辑：张 丛

封面设计：柏拉图创意机构

责任校对：孙 倩

责任监印：张贵君

出版发行：华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编：430074 电话：(027)81321915 (010)84533149

印 刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本：670mm×960mm 1/16

印 张：15.5

字 数：180千字

版 次：2014年3月第1版第1次印刷

定 价：28.00元



华中出版

本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

正能量原本是个技术用语，生在物理世家。其定义是以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。能量有正负，葡萄糖和汽油是能量，炸药和海啸也是能量，它们能否成为正能量，全靠运用者的智慧。

尽管“正能量”并不是一个心理学专业术语，但近几年来，一些富有大智慧的成功学家将之引入社会学科，使正能量成为一切予人向上及希望促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。“正能量”的流行源于英国心理学家理查德·怀斯曼的专著《正能量》，他在书中将人体比做一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。“正能量”的流行让大众开始关注那些积极向上、给人希望的人和事。它可将心理垃圾转化为积极温暖的活力，开启你的正能量神奇之门，驱散负能量的黑暗，使人生不断走向精彩。

朗达·拜恩说：“宇宙中有一股强大的能量，这股‘能量’能让人拥有想要的一切。”现实中，人人都希望自己拥有正能量，享

受快乐幸福的生活，但在物欲横流的商业社会，快节奏的生活正让越来越多的人力不从心，就业、买房、结婚都让人们倍感压力，生活在时代的焦虑中。人们为所求不得而愤怒，为失望落空而悲伤，为前途渺茫而恐惧。其实，人生所有的痛苦都来自自己接收的这些负能量。

那么，如何才能降低负能量，获得人生需要的正能量呢？

本书以精湛的理论 and 生动的例子，诠释正能量对人生幸福、快乐、成功的巨大推动力，那些人们不习惯善加利用的能源，是人们孕育在身心、尚未利用的财富。持续的能量即生命的力量，是我们一生的心灵修炼，它已上升成为一个具有象征意义的符号，深深联系着我们的情感与言行，表达着我们的渴望与期待。本书旨在提醒读者，快乐与成功掌握在你自己手中，而与之相关的生活态度、心态、信念、爱恨、气场及正能量积聚并传递的秘密，则藏在这本书中。

正能量

成就梦想的力量

CONTENTS 目录

第一章

快乐乃生命之源

第一节 快乐的能量 / 002

1. 快乐，人生最严肃的话题 / 002
2. 快乐不是成功的副产品 / 005
3. 快乐不需要“有条件” / 007
4. 快乐具有惊人的能量 / 011

第二节 快乐可以创造 / 014

1. 快不快乐取决于自己的选择 / 014
2. 培养快乐的习惯 / 017
3. 对付问题可获得快乐 / 019
4. 让更多的人需要你 / 021

第三节 人生快乐的辩证法 / 024

1. 极端不可取，活得充实最重要 / 024
2. 每个人都有自己的活法 / 026
3. 得意不忘形，失意不失态 / 028
4. 苦与乐本是连环套 / 030

第二章

人生不可或
缺的动能

第一节 情绪 / 034

1. 情绪魔法 / 034
2. 人人都有情绪 / 036
3. 情绪的强大感染力 / 039
4. 驱散负面情绪 / 042
5. 做自己情绪的调节师 / 045

第二节 信念 / 049

1. 信念是希望的种子 / 049
2. 愿景的强大驱动力 / 051
3. 信念与自信缺一不可 / 053

第三节 意志力 / 056

1. 苦难让人内心强大 / 056
2. 有一种意志叫矢志不渝 / 059
3. 世上最大的力量是坚韧 / 063
4. 磨炼意志，让你的能量爆发 / 066

第三章

爱与恨都是能量

第一节 爱的重量 / 072

1. 生命因爱而存在 / 072
2. 从爱情中获取正能量 / 074
3. 从亲情中获取正能量 / 078
4. 从友爱中获取正能量 / 081
5. 从善良中获取力量 / 084

第二节 化恨为正能量 / 088

1. 恨缘何而生 / 088
2. 爱恨只在一线间 / 091
3. 化嫉妒为正能量 / 094
4. 用爱宽恕你的仇人 / 098

第四章

气场的能量

第一节 气场与吸引力 / 102

1. 认识你的气场 / 102
2. 内心的吸引力 / 105
3. 微笑的力量 / 107
4. 拿出勇气营造你的气场 / 111
5. 打造个性魅力 / 113
6. 为自己攒点“名气” / 117

第二节 气场与内驱力 / 121

1. 积极的心理暗示 / 121
2. 为什么会时来运转 / 123
3. 用内驱力实现自我超越 / 126
4. 用心做事是强化气场的良方 / 128
5. 好风凭借力，送我上青云 / 131

第五章

从现在开始改变

第一节 改变心态 / 136

1. 改变心态，就可改变世界 / 136
2. 心态决定命运 / 139
3. 哭着过不如笑着活 / 141
4. 变化才是不变的真理 / 144

第二节 改变思维 / 148

1. 思路决定出路 / 148
2. 超常思维让你心想事成 / 150
3. 只有打破才能创造 / 152
4. 让思维自由飞翔 / 156

第三节 立即行动 / 159

1. 行动，不要自我设限 / 159
2. 别想了，赶紧去做 / 163
3. 踏实行动才能成就一切 / 165

第六章

传递职场正能量

第一节 试试你的小宇宙 / 172

1. 你是一个很重要的人 / 172
2. 扬长避短，发挥优势 / 175
3. 认为自己行，就一定能行 / 178
4. 完善最短的“木板” / 181
5. 持续给自己“充电” / 183

第二节 打造职场能量 / 187

1. 从“努力赚钱”到“快乐工作” / 187
2. 唤醒你心中的巨人 / 190
3. 用激情感染周围的人 / 194
4. 敬业让你走向卓越 / 198
5. 做一只拼命奔跑的“兔子” / 201

第七章

积聚能量
成就梦想

第一节 生活原本滋味 / 206

1. 向不完美的生活致敬 / 206
2. 主动适应环境，笑纳生活 / 209
3. 避开生活的陷阱 / 211
4. 趁年轻，折腾吧 / 214
5. 告别过去，学会不后悔 / 217

第二节 梦想的正能量 / 220

1. 价值观决定生活品质 / 220
2. 定位决定人生发展高度 / 224
3. 别让任何人偷走你的梦 / 227
4. 人生发展需要策略 / 231
5. 整合资源，积聚能量 / 234

因。或许我们还不曾完全确定其中的原因，但是毋庸置疑的是，每个人的行为背后，必须有一个主要的推动力量，这个力量影响了我们生活中的每个层面。这种力量就是“痛苦与快乐”。

对大部分人来说，“得到”所带来的快乐远不如“失去”所带来的痛苦之深。这是一种负面力量，它们也深深地主宰着我们在人生中的所作所为。

音乐家们之所以愿意将毕生心力于艺术事业，就是因为很少有其他事情比音乐更能使他们快乐。至于企业家们的快乐，则来自于他们所做的决定，能够给社会带来正面的影响。在人生中的每个层面，快乐的力量都是如此强大。

第一章 快乐乃生命之源

快乐是一种能力，在任何时候都保持一种快乐的心情是需要智慧的。哲学家、心理学家都有这样的共识：人有避苦趋乐的本性，并由此激发活力。现实生活中，人人都追求快乐，但结果却大相径庭。为什么？因为实现快乐的能力并非与生俱来，它需要靠学习、思考、实践来逐步形成并不断发展提高。

第一节 快乐的能量

1. 快乐，人生最严肃的话题

快乐是什么？你问100个人，可能会得到100种不同的答案。但有一点肯定是相通的，所谓境由心生，你的所想所做，决定了你与快乐的距离。

人们穷尽毕生精力寻求快乐，心向往之，竭力获得自己认为能让自己快乐的东西：财富、美丽、权力、事业。然而，有多少人真正感受到了快乐？我们拼命工作，拼命赚钱，拼命购物，拼命想要成功，就是想体验成功后的喜悦，但研究表明，80%的人都得不到持久的快乐。因为他们的快乐不是发自内心深处、由内而外、不需要任何附加理由的真正快乐！

那么，快乐到底是什么呢？快乐是身心的愉悦，是情绪的欢畅，是生活中最美好的享受。同时，快乐还是生命中神奇而美妙的一种积极向上的正能量。

快乐是人生最严肃的话题，这是香港女作家张小娴说的。因为人的一生就是一个不断增补和耗散能量的过程，而生命中，唯一一件事我们可以做主——让自己快乐。人所做的每件事都必然有其原

因。或许我们还不能完全确定其中的原因，但是毋庸置疑的是，每个人的行为背后，必然有一个主要的推动力量，这个力量影响了我们生活中的每个层面。这种力量就是“痛苦与快乐”。

对大部分人来说，“得到”所带来的快乐远不如“失去”所能带来的痛苦多。这是一股孪生力量。它们也遵循能量守恒定律，在人生中此消彼长。

音乐家们之所以愿意奉献心力于艺术事业，就是因为很少有其他事能比音乐更使他们快乐。至于企业家们的快乐，则来自于他们所做的决定，能够给社会带来更多的就业机会、生产更多社会所需要的产品、更加提高人们的生活水准。篮球运动员们之所以愿意忍受肉体的疲劳，是因为这样能得到锻炼身体的快乐，使严格克己的磨炼转化为个人成长的满足。我们每个人的行为，不管是有意还是无意，都受到痛苦和快乐这两股力量的影响，而从中我们可以看出，只要能把痛苦或快乐与任何事物连接在一起，我们就可以很快地改变自己的想法、情绪或习惯。以戒烟为例，你得把痛苦套在抽烟上，而把快乐套在戒烟上，这件事你绝对有能力做到，但由于你长期把快乐套在抽烟行为上，以至于一谈到要戒烟时就觉得痛苦，因而戒烟难有成效。

在重重压力之下，一点简单的快乐就能带给人们极大的满足感。如果你想拥有正能量，就要努力做一个快乐并能传播快乐的人。

在一个小山村里，有一对残疾夫妇，女人双腿瘫痪，男人双目失明。春夏秋冬，播种、管理、收获……一年四季，女人用眼睛观察世界，男人用双腿丈量生活。时光如水，却始终没有冲刷掉洋溢在他们脸上的幸福。有人问他们为什么如此幸福，他们异口同声地反问：“我们为什么不幸福呢？”男人笑着说：“我双目失明，才

能完全拥有我妻子的眼睛！”女人也微笑着说：“我双腿瘫痪，才完全拥有他的双腿！”

对快乐的认识和心态，决定你到底快不快乐。人类之所以不同于其他生物，乃是因为我们具有极强的改造能力，能够把任何东西或想法转换成让自己觉得快乐或有用的事物。而我们最强的能力，便是能把自己的一手经验结合别人的经验，创造出完全不同于任何人的方式，展现在生活的各种层面上。

苏联心理学家巴甫洛夫曾做过一个诱因反应的实验：当他给狗喂食时会摇一下铃铛，其目的是把狗的食欲和铃声连在一起；这样反复做过几次就能在狗的神经系统中造成神经链，日后只要巴甫洛夫摇一摇铃铛，就会使这条狗不自觉地流下口水，即使狗的面前没有放任何食物，它也会呈现相同的反应。这已经成为这条狗的习惯。

本瑟姆说：“大自然把人置于‘痛苦和快乐’这两位主人的管辖之下，它管制了我们的一切所为、所言及所思，哪怕我们费尽一切力气想摆脱掉它的控制，但最终仍无济于事。”快乐的人会微笑或哼唱，甚至吹口哨。当你专注地想快乐的事，就能让自己产生向上飞跃的力量。日积月累，快乐就会变成一种习惯。总而言之人生要想永远快乐，必须做一个重要的决定，那就是善用人生所给自己的一切。